

steps to 10000 steps



1 步步 到 10000 步

steps to 10000 steps



作者：笑談中

出版日期：2020年2月

1 步步 到 10000 步

目錄

序言：如果閣下.....	2
我如何走上半馬之路.....	3
我為甚麼愛上長跑？.....	5
我不可能跑這麼遠！.....	7
我這把年紀還能跑嗎？.....	9
長跑有風險？.....	11
長跑會否是一項昂貴的玩意？.....	13
長跑是否很費時？.....	17
備戰長跑.....	19
長跑訓練策略 – 循序漸進.....	21
長跑訓練策略 – 其他備戰措施.....	23
長跑與精神力量.....	25
是起步？還是停步？.....	28

序言：如果閣下.....

這本小書不是要勸說任何人去跑步！

如果閣下已投入了長跑運動，請接受筆者的祝賀，並可以把這書放下，然後去跑步吧！

如果閣下厭惡跑步，則不妨再多看幾頁，或許會找到一些譏笑的機會！

如果閣下正猶豫不決，想嚐試長跑，卻又有點顧慮，筆者誠邀把小書先看完，再作決定。

請注意一點，這本小書的全部內容，只是筆者的個人經歷和觀察所得，不可用作任何教學或訓練指導。

看罷這書，閣下應該可以說出以下的一段話：

『在世間，曾經有一個喜愛跑步的人，他的經驗是這樣的.....』

僅此而已。

祝大家身心健康，生活愉快！

我如何走上半馬之路



我投入長跑運動已有四年之久，已參加正式公開比賽十二次，八次是半馬拉松賽，三次 10 公里賽事，5K 有一次，平日即使沒有比賽，我亦保持每隔天跑步習慣，跑步已成了我生活一部分。那麼我為何要在人到中年時，才愛上這年輕人玩意，走上長跑之路呢？回想起來是有點事出偶然，更是帶著一點意氣用事。

跑步對於我來說當然不是新鮮事，在空閒時候，若找不到其他事情來打發時間，我會到屋外四周走動走動，只是當時並不看重這運動，從沒有任何訓練目標，也沒有任何定時鍛煉時間表，純是隨機隨意而行。

只是到了四年多前，突然發覺我的體型越來越向著美洲本地人的標準靠攏，在節制飲食之同時，也開始嘗試增加運動量，可是很快冬天便來到，這地方冬天頗長，很多時候還是冰天雪地，要作定時戶外運動基本不大可能，所以更想出去加入健身會的念頭。

一天和太太來到一所健身中心，當時店內只有一名職員，我表明來意，那知那職員無奈地說他沒有權限為新客戶辦手續，要我改天再來。我實在有點不悅，我來到給他們生意，他們卻要我回頭再來，這是待客之道嗎？

帶著失望心情，我們離開那所健身中心，然後在中心所在的商場逛街，走著走著，一件擺放在一百貨公司內的東西使我們眼前一亮！

跑步機！

促銷大減價！

我心中暗算，與健身中心年費相比，這部機器兩年便可回本了！

我們把跑步機買下，就這樣，我們的生活給改變了！

一部用真金白銀買來的機器放在家中，無時無刻在『督促』我們要賺回投資成本。那個冬天，我們比夏天還活躍，天天開動跑步機，還從製造商提供的跨媒體資料中，學到了很多跑步知識，和一些鍛煉技巧。從那時起，跑步便成了我們的日常活動，成果逐漸顯現，也增加了自信，到第二年春夏間，便以無比勇氣，參加了人生第一場公開跑步比賽 ---- 十公里賽。

萬事起頭難，突破第一次，信心更加上升，便向更高目標闖關 ---- 21 ---- 半馬拉松距離！

比賽，也使我深深愛上長跑運動。

往後繼續跟大家分享我的體會。

我為甚麼愛上長跑？



我喜愛長跑，是因為這項運動帶給我很多好處。當然，是好處與否，或是好的程度，是因人而異，所以完全是個人選擇。

就筆者個人而言，長跑可在兩個範疇內帶來好處，一是生理上〔健康〕，二是在生活上。

生理上益處

跑步是最為流行的運動之一，其對跑者身體健康的益處可謂眾所周知，跑步對心臟、肺部、肌肉、骨骼及血壓等等，都有加強功能和預防疾病的效用，筆者並非專業醫護人員，不敢在這範疇妄語，我的個人經驗是，自己身體及精神感覺很不錯，體重減輕了，並能維持在頗理想水平。

在全情投入長跑之前，我曾與體檢醫生談過，確定當時的身體狀況適合跑步後，才開始訓練，也一直按照醫生的囑咐，不急於求成，小心觀察身體反應，確保安全，預防受傷。

生活上益處

自從投入長跑運動後，我的生活也起了明顯改變，那就是規律。準備長跑賽事是一個長期項目，初次參與 10K 賽需要 10 週或以上的訓練，半馬拉松賽更要用上 18 週。在這段期間，我必須盡力緊跟時間表來訓練，生活習慣如飲食、作息甚至社交等都要作出調整。

若因為惰懶，逃避練習，或是受不了誘惑，暴飲暴食，睡眠不足等，都會延誤訓練，不能在出賽前達到基本體質要求，後果一是被迫放棄，心理上承受挫敗感；或是勉強參賽，那就極有可能受傷折返，身心俱創。

因此規律與自律，是投入長跑運動的必要條件，即使我已不再是初次跑者，但仍然維持定日定時跑步或其他輔助運動的習慣，保持最佳狀態，好迎接下一次賽事。

那麼這種新規律，會否影響我原有的生活？

我的答案是會！

會，並不一定是壞事，若這些影響和改變令身心更健康，又何樂而不為呢？況且這些改變也不是完全顛覆我原來的生活，我日間如常工作，只不過在下班時間到來時，便勇敢地離開辦公室，到更衣室換上跑步鞋；我繼續享受食物，只不過對食品的質與量有更高的要求；我也經常出席社交場合，只不過不會無節制地灌醉自己，而是更深入地與朋友交流；長跑，更是一個很好的話題呢！

身體健康，提高做事效率，工作表現更出色；征服賽程，成就感加自信，處事待人更積極；體魄強健，精神煥發，使我更好地享受生活。

我不可能跑這麼遠！



馬拉松？半馬拉松？10K？

太遠了！這不可能是我的玩兒！在我這把年紀，更是痴人說夢，不可能！

以上的念頭，在我剛剛考慮投入長跑運動時，便即冒出來。結果是我已跑了四年多半馬拉松路程，我還在跑。如果讀者也有同樣的顧慮，以下想與大家分享我的個人體會。

話要說在前頭，我不是、也不能遊說任何人去跑步，這絕對是個人選擇。世上只有兩個人有能力和權力決定跑步運動是否適合自己，一個是自己，另一個是自己的醫生。就此二人，別的人說甚麼也不重要。

當初我曾懷疑自己能否跑這麼遠，更懷疑我是否已經太老，所以找來了一些資料，以下是筆者的一點點觀察。

首先說長度，馬拉松一詞說出口很嚇人，因為路程很長！但究竟有多長呢？還是要看看數字。馬拉松正式賽程為 42.195 公里，半馬拉松則是 21.1 公里，其他較短的距離有 10 公里〔多稱作 10K〕、5K 或 3K 等，筆者最初參加 10K 賽，然後大部分時候都是半馬拉松賽，未有計劃走全馬。

筆者最初在考慮參加 10K 賽時，也覺得十公里有點遙不可及，為了對這路程有更具體感覺，我打開地圖來看，發覺若在家母住所樓下的海濱公園走一圈，是大約五公里，即 5K，走兩圈便是 10K 了，想起平時在那公園散步也不只走兩圈，10K 距離並不再是鞭長莫及，雖然散步和跑步不一樣，不就是速度上之分別嘛！我又不是要破世界紀錄，快慢全由自己控制。跑，不就是『行』快兩步嗎？

除了公園散步，也可用逛街來作比較，平日和太太到大商場流連，隨隨便便就一兩小時，其實一小時的步行，其總距離倒有三至五公里長，從這角度看，5K、10K、甚至是 21.1K，已不再是天上的月亮，凡人也有機會將其摘下來了。

我選擇了較短的路程開始，先把這距離和日常活動作比較，待信心增強了之後，便循序漸進地在速度上下功夫；當掌握到適合自己的速度時，再一步一步走遠一點，最後完成了半馬拉松的距離。

我這把年紀還能跑嗎？



上文談過對長跑距離的一些看法，原來只要深入了解日常生活中的一些細節，我們的一雙腳，其實極有可能已覆蓋過那嚇人的距離。長跑，不再是不可能的任務。

那麼年齡呢？跑步，應該是年輕人的運動吧！

對！跑步當然是年輕人的運動選項，可它卻沒有法定退休年齡啊！

筆者是在臨近退休前兩年才投入長跑運動，可真算是高齡入伍。之所以有信心起步，是因為看過一些公開比賽資料，一般較嚴謹的公開賽，都會發佈參賽人數，及很多綜合資料，其中一項是參賽者的年齡組別和人數，通常每五或十年間為一組，如 20 至 29 歲，30 至 39 歲，40 至 49，50 至 59，60 至 69，70 或以上等，不錯，70 歲以上也可報名，筆者曾親身與 80 高齡的前輩在同一半馬賽道上奔馳。而有些高齡跑手的成績比年輕組別的還更好呢！

所以年紀其實不應是長跑的障礙。

小心駛得萬年船，筆者也曾詢問過醫生，確定身體狀況可以支持跑步後，才正式開始進行鍛煉。必須一提，小弟的體格在同齡人士中，只屬中等水平，十分普通。

沒有心理陰影，感覺就踏實多了，跑起來也輕鬆很多，人便越跑越遠。

長跑有風險？



任何事情都有其正反兩面，筆者雖然十分喜愛長跑，也深明跑步的種種益處，但若一面倒只看其好的一面，而忽略跑步為跑手帶來之風險，是有欠實事求是精神。

有見及此，筆者一直留意有關長跑運動對健兒們的不良影響，也徵求過醫生的意見，才敢全情投入，我所考慮的風險有三類：猝死、關節勞損、與及受傷和身體不適。

猝死

馬拉松跑手在比賽中突然倒下、暈倒、甚至死亡的事件時有所聞，當然不能掉以輕心，我參考了很多資料，猝死事件的確時有發生，大部份個案與死者一些隱性疾病有關，從數字看，每 10 萬名馬拉松參賽者，會有半個至 3 個不幸者，風險率是 10 萬份之 3 以下。當然，猝死事件一個都嫌多，可是生活本就充滿各樣風險，如游泳可能會遇溺，過馬路會碰上交通意外，吃東西會哽塞，就算是足不出戶，煮食也有機會發生火警，即使自己不煮食，隔壁若出事亦會

被波及，這都全是風險，風險有高有低，是否接受風險，可承受甚麼風險，則是個人選擇。

關節勞損

跑步傷關節，這也是十分普遍的顧慮，從可接觸到的資料所得，關節與生俱來使用來化解跑步所引起的衝擊力，適量運動更能強化關節的功能。亦有說法指出關節有機會過勞，這與跑手體重、每週跑步總里數、大腿各部肌肉力量和柔軟度有關。總而言之，適可而止十分重要，機器長期運轉又不加保養，必然會出現故障，何況是人？從另一個極端來看，筆者曾有一段時間缺乏運動，長期吃喝坐臥，到頭來各關節像生鏽一般，舉步維艱，這也不是好事。恰到好處，取其中庸，似乎是關鍵所在。

受傷及不適

筆者曾經於跑步途中，小腿突感非常痛楚，及後發覺是肌肉給拉傷了，要休息幾星期，才可重新起步。跟所有運動一樣，受傷永遠是運動員的大敵。就長跑而言，最普遍的受傷危險有跌倒和扭傷，較輕微的有腳指出現血瘀或水泡；身體也會因為大量出汗而出現缺水症狀；缺乏充足休息更易導致各樣傷患的發生。幸好這些問題是可以預防和控制的，睡好，吃好，跑前熱身，及時補充水份，穿上合適跑步鞋和合適運動服，保持正確跑步姿勢，留意路面情況，留意身體感覺，跑完之後不立刻停止，讓身體慢慢降溫和令肌肉放鬆，都有效減少受傷或不適機會。

結語

我有每年體檢習慣，作為一個活過半世紀的普通人，身體狀況也絕非零毛病，醫生也提點，若我甚麼運動都不做，患病機會會增高，長壽機率也會降低。可幸醫生暫時找不出任何徵兆足以阻止我跑步，只要遵從正確訓練方法，量力而為，循序漸進，多留意身體對運動的反應，及時作出調整，跑步的好處仍遠大於其風險。

長跑會否是一項昂貴的玩意？



這個問題的答案很兩極化。

跑是人類的本能，而在很久很久以前，人是光著腳，甚至是光著身子來跑的，所以跑步可以不用分毫！這當然有點極端，不過筆者的確曾親身在賽道上，與光著腳掌的參賽者並肩而奔，還給人家超越呢！

另一個極端就大不同了，一雙名牌專業跑步鞋，其價格可會攀上 4 位數字，這裡說的是美元啊！再加上運動衣、褲、和其他掛在跑者身上的種種，5 位數並不是沒可能！

作為一個普通人，筆者當然不敢裸奔，也支付不起高昂戰衣，所以花在跑步上的費用，一般都以實用和高性價比為原則。以下是一些用在跑步上的東西，有些我自己用過，有的沒有，明白每個人有不同需要和喜好，而我更受預算所限，這裡列出的僅作參考之用：

一雙跑步鞋

這是一個嚴肅課題，這裡說的是跑步鞋，不是一般運動鞋，無論價錢有多高，若果那雙鞋不是為長跑而設計的，對長跑運動不但無益，更有可能帶來傷害。道理不難明，試想想，長跑的特色是長，以筆者為例子，向前跑一步大概是一米左右，跑 10K 要一萬步，即左右兩腳各走五千步。而每一步著地，身體的重量便如打樁般透過

腳掌擊向地面，撞擊所產生的反作用力亦同時透過腳掌擊回身體，且不斷重複 5000 次，甚至 10000 多次〔若是半馬路程〕，這是多麼殘酷的體罰啊！

筆者曾經錯穿了一般運動鞋來跑步，結果是腳掌出了水泡，腳指腫癢，腳踝疼痛，而那雙鞋的鞋底也提早報銷了。不是那雙鞋有質素問題，而是因為長跑的確很『長』，鞋的設計及用料有不同的要求。

那麼是否要選擇貴的跑步鞋呢？就筆者個人體會而言，價錢並不是篩選重點。一般情況是價錢高的鞋質素會較高，但不是成正比，一雙價值\$1000 的鞋可能會比一雙\$100 的鞋好一點，卻絕不會好十倍。選鞋重點在於實用與舒適，世上沒有兩隻腳是一模一樣，最重要是找到一款是專為長跑而設計，和適合自己腳型的鞋子，於長時間的、重複的動作中能保護好兩腳。

其他裝備

現今科技發達，社會物資充裕，加上商家們不斷推銷，市面上林林總總的運動用品不勝枚舉，想得出和想不出來的產品都有。筆者從不敢亂花錢，所以只用上以下一些基本普通用品：

- 運動服 ---- 不求名牌，只在乎其透氣功能，及沾汗後不黏身。幸好市面有很多選擇，而若參加公開比賽，很多賽會都會送出運動衣，其質素一般也不錯，還可在平日練習時穿上，向途人炫耀一番呢！
- 帽子 ---- 主要用作擋太陽，陽光普照之下，在空曠的跑道上奔走兩、三小時，除了不被日光耀眼之外，更要避免鼻子給『燒焦』。
- 跑步用腰包 ---- 方便帶上手機、身份證等小東西，有些腰包還配備小水瓶，一般練習時不一定需要，在跑半馬路程中卻可變成沙漠上的一點點甘露。

- 耳機 ---- 這是個人喜好，我較喜歡邊跑邊聽音樂。不過要小心，若在街外跑，最好確保在享受樂曲之同時，也能聽到附近交通情況，免生意外。
- 智能手錶 ---- 這不是必需品，卻是現代科技的一大貢獻，我喜歡它能提供很多數據如速度、路程、甚至是心跳等，方便及時調整運動節奏。

基本上就是以上那些裝備，跑步最好是身輕如燕，掛在身上的東西越少越好。所有物品的價錢有高有低，用甚麼、用多少錢去買，全是個人選擇。

其他費用

隨了運動用品之外，也有一些其他費用：

- 比賽報名費 ---- 一般公開賽事都會收取報名費，在美加地區，金額由數十到百來美元不等，我喜歡那萬人空巷的氣氛，所以覺得這些費用可接受，況且以我的體能，一年能參加上三次比賽也不錯了，因此花費有限。
- 旅遊費 ---- 這是個頗有趣的項目，除非所有比賽都在自己家門口進行，否則一點交通費一定免不了，而在一些面積大的國家，要到比賽地點更要坐飛機呢！如果時間許可，我會去一些我未曾遊歷過的地方參賽，甚至是其他國家，把旅遊和比賽合而為一，一石二鳥。
- 健身會費 ---- 這純屬個人需要，我喜歡在戶外跑步，但也明白有些地區條件不一樣，健身中心可能是唯一的選擇。
- 專業教練費 ---- 這也十分個人，更視乎跑者的終極目標如何，是想成為專業跑手？專業教練？還是只想直接得到專業指導，更快掌握長跑秘訣？

小結

長跑運動會否是一項昂貴的玩意？

從物質和理財方面來看，這門運動是要用點錢的。好消息是，花費多少是可選擇，和可控的。

從筆者個人角度來看，人大多會有些個人嗜好，有人喜歡打球，有人愛看人家打球，有人喜歡看電影，有人愛聽音樂，有人更會自己奏音樂，這都是好嗜好，這都是要花點錢才享受到的嗜好，花多花少，全在於個人環境，個人負擔能力，和對那份嗜好有多執著。

也許，最昂貴的不是裝備和各相關費用，是時間！

我們要把珍貴的時間放在生活的哪方面？

長跑是否很費時？



是！

長跑嘛，就是路程長，跑的時間當然會長，不是很理所當然嗎？

那麼長跑是否適合工作繁忙的都市人呢？

我開始長跑運動時還未退休，所以也有著同樣的顧慮。

先粗略估算一下時間，我平均一週有四天跑步，每次跑 10K 距離，時間是 60 至 70 分鐘，這只是跑步鞋擊地的時間，起跑前更衣 10 分鐘，熱身運動 10 分鐘，跑畢後休息、喝水、然後洗澡差不多 45 分鐘，所以一次跑步所需總時間必是兩小時以上。

這是個不爭的事實，長跑運動是一種投入，是一種承諾，也是一種奉獻，時間是其中一項成本。

那麼我是否負擔得起這兩小時成本呢？

不同人有不同生活方式，時間的性價比也不一樣，沒有劃一答案。我是這樣想的：這兩小時、甚至是兩小時半，若果不花在跑步上，我會用在甚麼地方？看電視？吃東西？唱歌？逛街？看書？寫作？發呆？還是悲慘地在電腦前繼續工作？那一樣活動是我最需要的？那一樣活動會為我帶來最大益處？那一樣活動令我有無比滿足感？那一樣活動不會讓我白過這兩小時生命？

我選擇了跑步，因我很享受這兩小時時光。可跑步給我的好處不僅局限於那兩小時之內，它還使我更有魄力、更有自信地去處理這兩小時以外的所有事情。

這兩小時是一項投資，是一項回報率甚高的投資！

備戰長跑



人的兩條腿，本是用來走路的，不，應該說是用來跑的！祖先們如果跑不快，要麼追捕不到獵物，要麼就成為獵物，這是人類的求生本能。既是本能，跑步就不是甚麼苛求，是順乎自然，只是現代人生活過於安逸，過於依賴科技，體能反而下降，跑步竟變成為挑戰。

在相信自己還能跑的同時，我也明白不可一步登天。體能是要練回來的。在與醫生談我的身體狀況時，他雖然鼓勵我跑步，卻也千萬叮囑我要循序漸進，先慢後快，先近後遠。所以為了準備我的第一次 10K 公開賽，我整整用了四個月時間。

我曾經有過拉傷小腿肌肉的經驗，所以不敢輕視訓練的安全性，那座跑步機的使用資訊，也十分著重安全。為此我找來很多關於如何訓練長跑的資料，這才發覺跑步，除了把腳不斷向前擺動外，還有很多學問。

耐性，是我學到的第一個要訣，我以前從沒參加過長跑，也沒一次過跑過這麼遠，要立即跑完 10K 路程等同自殺。而在搜集得來的資料中，對初次跑手的訓練期提議是十星期左右，起初每天跑的路程目標也很短，一般都由 2K 開始，然後逐次加長一點點，到訓練期末才接近完成 10K 長度。訓練期內也不用天天跑，而是一星期跑四或五天，好使身體得到足夠休息，減少受傷機會。

自律，是另一個重要秘訣，定下了練習時間表，就必要盡力跟隨。練習，是要令身體逐漸提高體能，和適應跑步對身體帶來的壓力要

求。雖然跑步是一種享受，不應太過執著百分百跟著時間表，但也不可有太大差距。我曾經在訓練期間，因事中斷了一星期，當再次練跑時，身體感到很難適應，之前的鍛煉好像沒有發生過，一切就像重回起點，損失的時間比一星期多了幾倍。

成功戰勝 10K 後，我便開始備戰半馬拉松。對初跑者而言，一般的提議是用 18 週作準備，由於已完成 10K 路程，我再用上 10 星期便成了。這兩步走策略很適合我，把 10K 用作短期或試驗目標，這樣成功機會較大，成功帶來激勵，挑戰半馬長度時就更有自信。

現在跑步已成為生活習慣，基本上我每隔一天便跑步，每次為 10K，感覺很良好，也為下一次半馬賽打好堅實基礎。

長跑訓練策略 – 循序漸進



雖然跑步是人類與生俱來的本能，但由於這種本能已被安逸生活埋沒了，要喚醒和發展這能力，就需要訓練。

筆者決定走上長跑之路後，便搜羅了不少關於長跑訓練的資料，看過多本長跑技術訓練的書籍，瀏覽過多個長跑網站、和很多相關視頻，也跟有經驗跑者交流。筆者不是專業教練，不敢濫竽充數，這裡筆者只想以一個長跑實踐者身份，分享在訓練過程中的一些體會，作出一點見證。

循序漸進，這是筆者從所有資料、和醫生建議中，所總結出來的核心訓練策略。

不少媒體都有提供長跑訓練時間表和訓練項目，由 5K, 10K, 半馬拉松，到馬拉松都有。對初跑者而言，訓練期由 5 週、10 週、到 18 週以上不等，要視乎路程長度，和跑者當時體質而決定。計劃一般都提議一週跑 4 至 5 天，和一週跑步的總距離，而這距離會每週逐漸增加，增加幅度大概是一週總里數的 10% 左右。

有趣的是，在很多計劃中，都不會提議在正式比賽前，一次性的跑畢比賽全程，只要在比賽前一星期或之前，能覆蓋 90% 或以上的距

離便可。筆者當初有點不解，若沒有試過一次完成全程距離，心裡就很不踏實，生怕在比賽時跑不了最後幾步。實踐證明我的顧慮是不必要的，我曾在半馬訓練期最後階段跑過 19 公里便停下來，到比賽當日仍然能夠成功跑畢全程 21.1 公里，成績還不錯呢。

其實到了訓練後期，我每週跑步的總里數已大大超出比賽路程，體能已經練上差不多，在比賽日一鼓作氣，加上比賽氣氛推動，把最後一小段路吞下來也不成問題。再者，比賽時我心中還有一股渴求，希望能完成全部路程，這渴求便轉化成推動前進的一團火，若比賽前就跑完整個路程，那團火過早燒完，比賽時就缺少點勁了。

循序漸進對我十分有效，當初沒法想像可以跑 10K，但 5K 卻勉強可達，便由 5K 開始，一段時間後便走出 6K，雖然很要命，卻證明不是不可能！然後是挑戰 7、8 …… 10 …… 最後 21.1！

時間和毅力，是成功之道。

備戰長跑比賽還有其他措施，下一章會分享。

長跑訓練策略 – 其他備戰措施



筆者一直以為，備戰長跑，單是練習跑步便可了。其實除了跑步之外，還有其他措施可實施，如何實施，或實施之程度，則是視乎跑手對自己成績的要求，這些措施包括：

輔助運動

很多專業教練都會提議一些跑步以外的輔助運動，有些是鍛煉耐力，有些是針對身體某部份系統或功能，有些是要放鬆肌肉，減少受傷機會，筆者並不追求速度，所以主要是以放鬆為主，在不跑步的日子，會耍太極、遠足或是做點瑜珈等。有很多朋友除了跑步外，也同時進行很多其他運動，如球類、騎單車、游泳或健身等等，倒有相互促進之效。

識飲識食

筆者平時沒有甚麼特別的偏好，所以在這方面沒有太大的改變，主要是以廣泛流傳的健康食物金字塔為飲食指南。當然，為減少病從口入，筆者不敢暴飲暴食，也多選擇更有營養之食物和飲料，卻也同時保持一星期到餐館吃飯一次，喝一兩杯啤酒或紅酒，吃一塊半塊牛排或羊排，基本上還繼續享受自己喜歡的飲食習慣。

小心身體

這是一個意外收穫，由於已報名參加長跑賽事，而一般的報名費也不便宜，為了確保能參加比賽，取回一些紀念品，所以在備戰的數月裡，一直都『不敢』病，『不敢』受傷，這種『恐懼』心理，迫使我更留心生活的所有細節，更專注自己的身體狀況，可能因為這樣，健康情況便有所提高和得以保持。

專業教練

筆者沒有跟專業教練學跑步，不過倒有跟醫生談及有關跑步的種種考慮。有很多人推薦找專業教練，這是不錯的提議，因為有人從旁觀察，及時指出要改善的地方，訓練應該會更有效，更安全。筆者一直對此保持開放態度，只因我沒有時間限制，又沒有成為世界冠軍的野心，所以便慢慢自學，慢慢調節。而多觀察其他跑手的跑姿，和多與他們交流，也是獲益良多，值得鼓勵。

在準備第一次比賽時，筆者覺得那是百年一遇的人生大事，要作出很多生活改變，甚至犧牲。現在看來，跑步已成為生活一部份，跟工作、吃飯、看電視沒有多大分別，其他種種措施，只要自己喜歡，覺得受用，便不再是負擔，而是生活享受。

長跑與精神力量



在很多電影中都有類似的這一場戲：主角參加結局前的一場賽跑，初段跑得不錯，但到了中段，意外突然發生，主角跌倒，受傷了；主角繼續比賽，然後受傷的地方越來越痛，流血是規定動作；主角再跌倒，實在很痛！主角支持不住，想退出比賽……卻在這時，主角必定會想起參賽的原因，必定會聽到天邊傳來的一些話；主角馬上抖擻精神，重新站起來，在眾人充滿驚嘆的表情下，強忍著人類不可能忍受的痛楚，一拐一拐的往終點走去，地上當然要留點血跡……最後來到終點，全世界都瘋狂了，在人群的歡呼中，主角與愛人擁抱……

太感人了！

這類場景還時常使我偷偷抹淚呢！

主角的決心和堅毅，驅使他們排除萬難，成就凡人做不到的事情，令人敬仰，也啟發了觀眾。

問題是，帶著這種大無畏、至死方休的精神力量，是不是就一定能夠走到終點呢？

筆者覺得是可以的，不過，那種精神力量一定要放對地方……而這地方通常不會是電影的結尾。

曾經聽人家說過，宇宙的本質是『運動』，而所有『運動』都有規律，為了了解這些規律，人類在各個領域進行觀察、研究、解讀、實驗、再觀察……這便成了科學。科學也可細分為物理學、化學、生物學和醫學等各個不同學科。跑步是一種『運動』，是存在於這個宇宙裡，所以也有其規律，受到各種科學理論所約束。

一步之遙受制於腳的長度，肢體發出的力量靠儲存在肌肉中的能量，能量的來源是食物、空氣和陽光，整個身體是一個用來轉化能量的系統，系統內任何一個地方出現毛病，運作便會受影響，輕則效率下降，重則整個系統停止運作。跑步持續一段時間會覺得很累，肌肉很酸痛，可是腦海中想著不能放棄，忍受著痛苦繼續跑，這是筆者常做的事。但這種堅持的成效是有限度的，腳骨折了人站不起來，失血過多便失去知覺，就是出汗後沒有及時補充水和鹽，也會令人神智不清，這都是現實，是科學。精神力量在比賽日效果有限，沒有電影中的浪漫。

那麼精神力量應該放在甚麼地方呢？

筆者覺得應該放在訓練上。長跑訓練是漫長的，是需要自律的，也是艱辛的，尤其是在將要突破自己體能極限的時候。又或是不幸受了傷，治癒後要重新開始，更需要堅定不移的決心。決心、勇往直前、不屈不撓、永不言棄、堅持到底的心態，便是精神力量，支持身體的刻苦鍛煉，使體能提昇，系統運作更有效、更安全、更有耐力，這才保障跑者能跑過終點線。

衝線的一瞬間，為日積月累的努力點上一讚，也體現了身心的自強不息，滿足感無與倫比！



是起步？還是停步？

來到這最後一章，筆者要先謝過閣下的耐性與支持。

決定如何？

若閣下決定還是停下來，不要緊，筆者相信世上必會有更適合的運動。

若閣下決定踏出第一步，筆者拍掌致敬，並祝願閣下成功！

若閣下決定繼續跑下去，筆者希望有日大家能在賽道上相見！

讓我們在奔跑中活起來！



關於笑談中

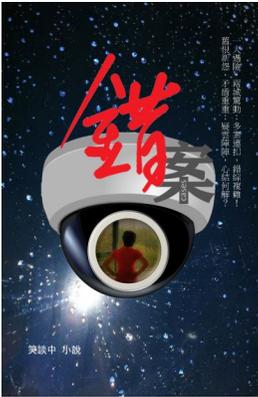


<https://xiaotanlive.com/>

<https://www.facebook.com/笑談生活-109047837137396/>

笑談中，於香港出生，並在港接受教育，喜愛運動、電影、看小說和周遊列國，足跡遍佈五大洲，深入體驗不同文化及社會環境，現居美國東岸，卻一直緬懷亞洲美食。

笑談中小說作品：



steps to 10000 steps



1 步步 到 10000 步